Rotary RI DISTRICT 2500 THE ROTARY CLUB OF KITAMI EAST
北見東ロータリークラブ

2026-27年度 RI会長 メッセージ
「CREATE LASTING IMPACT」
2026-27年度 国際ロータリー会長 オラインカ・ハキーム・ババロラ氏

2026-27年度 RI第2500地区 スローガン
「親睦から始まる持続可能な奉仕！」
～原点回帰・ロータリーを楽しんでいますか？～
2026-27年度 国際ロータリー第2500地区ガバナー 山本 倫生

2026-27年度 北見東ロータリークラブ 活動方針
「願いをカタチに、奉仕を未来へ」
2026-27年度 北見東ロータリークラブ会長 堀江 篤

持続可能なインパクトを生み出そう
Rotary

<<< 本日の例会 第3064回 >>>

2026年11月13日(金) ホテル黒部 12:30～

◇点鐘(開会)
◇ロータリーソング:第2週 奉仕の理想
◇会長挨拶:堀江会長
◇その他:
◇会長報告:堀江会長
◇幹事報告:松下副幹事
◇委員会報告:各委員会より
◇ニコニコBOX:親睦活動委員会
◇祝誕生日(11/13～11/19)
松下会員夫人
◇祝結婚記念日(11/13～11/19)
小林会員
◇本日のニコニコ
◇本日のプログラム:ゲスト卓話 日本赤十字北海道看護大学学長 安酸史子氏
◇点鐘(閉会)

<< 今後の例会予定 >>

≪ 11月例会等予定 ≫

■11月20日(金) 国際奉仕・R財団委員会担当例会
■11月27日(金) 特別休会

≪ 12月例会等予定 ≫

■12月 4日(金) CL・会員増強委員会担当例会
■12月11日(金) ゲスト卓話 (公社)北見青年会議所理事長 船橋悠太氏
■12月18日(金) 新入会員卓話 腰原久郎会員
■12月25日(金) 特別休会

≪ 他RC例会等の予定 ≫

11月18日(水) 北見RC:職場移動例会(シュテルン北見ショールーム 12時半～)
12月16日(水) 北見RC:忘年家族夜間例会(ホテル黒部 18時半～)
12月17日(木) 北見西RC:年末忘年夜間例会(ホテル黒部 18時～)
12月30日(水) 北見RC:特別休会
12月31日(木) 北見西RC:特別休会

＜北見東RC情報＞

ホームページにて
＼ 公開中 ／

＜週報一覧＞

2627週報

過去の週報はこちらから
ご覧いただけます。

会員としての誇りを胸に
Rotary
rotary.org

■会長挨拶：堀江　篤 会長　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊



皆様、こんにちは。

本日は、日本赤十字北海道看護大学の安酸史子（やすかたふみこ）学長をゲストとしてお迎えしております。
後ほどの卓話を楽しみにしております。

今月はロータリー財団月間です。先月も古賀会員、城地会員から寄付についてお話がありましたが、本日は私が感じていることを皆様にお伝えしたいと思います。

ロータリー財団と聞くと、寄付や資金援助というイメージを持たれる方も多いと思います。しかし、その本当の目的は、集められた資金を通じて世界中の人々の暮らしをより良くし、平和で希望のある未来を築いていくことにあります。

世界的なポリオ撲滅活動をはじめ、貧困や病気、水と衛生、教育、母子の健康など、さまざまな分野で支援活動が行われています。

私たち一人ひとりの寄付は、決して大きな金額ではないかもしれません。しかし、その一つひとつが世界のどこかで誰かの命を守り、子どもたちの未来を支える力となります。金額の大小にかかわらず、誰かのために役立ちたいという気持ちが大切だと考えています。

私は、ロータリー活動はまず会員同士の親睦から始まり、そこから信頼や絆が生まれ、やがて地域や世界への奉仕につながっていくものと考えています。

ロータリー財団への理解を深め、一人ひとりができることを考え、行動に移していくことが、持続可能な奉仕につながります。

今月は、ロータリー財団の活動に改めて関心を持ち、私たちの奉仕の輪を広げていきたいと思います。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

■幹事報告：松下　満 副幹事　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊



・11月8日（日）、旭川市で開催されたロータリー財団補助金管理セミナーに、小柳エレクトがZoomにて、渡部徳章会員が地区メンバーとして出席されました。

・本例会終了後、第2回次年度役員・理事指名委員会を開催します。委員の皆様はご参加をお願いいたします。

・米山記念奨学会より、クラブ宛てに感謝状が届いておりますので、後ほどご覧ください。また個人にも感謝状が届いてます。以下の会員の皆様です。

【渡辺主人会員、髙橋一徳会員、古賀勝己会員、城地剛会員、佐藤大一会員、松下満会員】



■委員会報告　　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

◇記念事業委員会：村井　一介　委員長



皆様にご報告が遅くなりましたが、児童館訪問につきまして、皆様のご協力のおかげで、全14か所を無事に訪問することができました。子どもたちや先生方にも大変喜んでいただくことができ、誠にありがとうございました。

先日、式典は終了いたしましたが、創立65周年記念事業はまだ続いておりますので、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

現在、子どもたちのお絵描きコンテストには245点の作品が集まっております。個性豊かで芸術的な作品から、思わず「これは何だろう」と感じる作品まで、見ていて飽きないものばかりです。テーマと合わせてご覧いただくと、より楽しんでいただけると思います。

まだシェアされていない方は、ぜひ作品をシェアしていただき、子どもたちの励みにもなりますので、たくさんの「いいね」をお願いいたします。また、ご家族や会社の方、知人の皆様にもご紹介いただき、来年3月1日の発表に向けて、さらに多くの方に知っていただけるよう、ご協力をお願いいたします。

◇CL・会員増強委員会：佐藤　大一　委員長



本日18時より、吟米にて新入会員オリエンテーションを開催いたします。最初の１時間をオリエンテーションとし、その後、懇親会を予定しております。服装は自由となっておりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

■親睦活動委員会　　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

◆祝誕生日（11/13～11/19）
松下会員夫人

◆祝結婚記念日（11/13～11/19）
小林会員





＊＊＊＊＜ニコニコBOX（例会 11/13 ）＞＊＊＊＊



本日もたくさんのニコニコをありがとうございました。

ニコニコ担当 ：　大谷　昌人　会員

●松下　満会員・・妻の誕生祝いありがとうございます。
●近藤　裕会員・・結婚記念日のお祝いありがとうございます。

本日ニコニコ金額	２件	４，０００円
ニコニコ累計金額	５１件	１９４，０００円

■本日のプログラム：プログラム委員会　千葉　淳一　会員　＊＊＊＊＊



皆様こんにちは。
本日はゲスト卓話として、日本赤十字北海道看護大学学長安酸史子(やすかた ふみこ)様に健康長寿のすすめをお話ししていただきます。

◇ゲスト卓話：日本赤十字北海道看護大学学長　安酸史子様



皆様、こんにちは。日本赤十字北海道看護大学の学長をしております、安酸史子と申します。
本日は「健康長寿のすすめ」をテーマに、少し不真面目な看護師の立場からお話ししたいと思いますので、気楽に聞いていただければと思います。

私は鳥取県の出身で、現在70歳になります。看護師として勤務した後、千葉大学で学び直し、修士課程まで進みました。その後、東京、岡山、福岡、埼玉、大阪と各地で勤務し、北海道に来て4年目になります。専門は看護教育学と糖尿病看護です。

趣味はパン作り、ホームパーティー、ガーデニングです。北見では冬の寒さでベランダでのガーデニングが難しくなり、今では部屋の中がジャングルのようになっています。パン作りは週に2回ほど続けており、大学祭では「学長ベーカリー」として出店しています。

「ウェルビーイング」という言葉をご存じでしょうか。私は「はつらつ、ウキウキ、わくわく」というイメージがとても気に入っています。病気があるかないかに関係なく、元気で、ご機嫌で、生き生きとした状態で過ごすことが大切です。

私は糖尿病看護を専門としており、実は私自身も糖尿病の当事者です。大切なのは「セルフマネジメント」、つまり自己管理です。病気というマイナス要因を減らすと同時に、元気というプラス要因を増やし、自分らしい生活を楽しむことが健康につながります。

そこでおすすめしたいのが「一無、二少、三多」という健康づくりの考え方です。

一無は「無煙」、たばこを吸わないこと。二少は「少食」と「少酒」、食事は腹八分目にし、お酒も控えめにすることです。以前は適量の飲酒が健康に良いと言われていましたが、現在は少量でも発がんリスクがあり、飲まないほどリスクが低いとされています。私自身もお酒は好きですが、量を控えたり、休肝日を設けたりしています。

三多は「多動」「多休」「多接」です。体をよく動かし、しっかり休み、多くの人と接することです。

生活習慣を改善するときは、まず変えたいことを一つ選び、周囲の人に宣言して協力してもらうことが大切です。私自身も運動不足を感じ、野付牛公園のラジオ体操に参加していました。通ううちに顔見知りができ、「また明日」と挨拶を交わすようになります。仲間ができると、翌朝もその人に会いに行こうという気持ちになるんです。

目標は少し努力すれば達成できそうなものに設定し、ご褒美を決めておくのも効果的です。ただし、体重を2キロ減らす目標に対して、ご褒美を食べ放題にするのは逆効果ですよね。目標と競合しないご褒美を考えることが大切です。

また、睡眠もしっかり取り、入浴や趣味、旅行、自然との触れ合いで気分転換することも大切です。北見は自然が豊かで、散歩をするとリスに出会うこともあります。こうした自然に触れられる環境は本当に魅力的です。

最後に、三多の中でも「多接」は特に大切だと感じています。私はロータリーこそ、多くの人と接し、交流を深めることができる大切な場だと思っています。仲間とのつながりを楽しむことも健康長寿につながるのではないでしょうか。

皆さんもぜひ、「一無、二少、三多」を日々の生活に取り入れ、自分らしく豊かな人生を送っていただきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

Rotary
北見東ロータリークラブ